



# Osasuntsu...

# ...zahartu



**Zuzendaritza eta koordinazioa:** Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua (NOPLOI). Osasuna Sustatzeko Atala.

**Egileak:** Margarita Echauri Ozcoidi, M<sup>a</sup> José Pérez Jarauta, Pilar Marín Palacios eta Rosa Múgica Martínez.

**Laguntzaileak:**

Eugenia Ancizu (Txantreako Osasun Etxea)  
Dolores Artajo (Tutera Ekialdeko Osasun Etxea)  
María Artieda (Gizarte eta Osasun Plana)  
Maite Ayarra (Uharteko Osasun Etxea)  
Karme Ayerdi (Oinarrizko Osasun Laguntzako Zuzendaritza)  
Iosu Cabodevilla (San Juan de Dios Ospitalea)  
Lázaro Elizalde (Osasuna Sustatzeko Atala. OPI)  
M<sup>a</sup> Jesús Erice (Ermitagañako Osasun Etxea)  
Naiara Fernández (Altsasuko Osasun Etxea)  
Lourdes Galdeano (Antzingo Osasun Etxea)  
Pilar García (Arrosadiko Osasun Etxea)  
Alain Giacchi (Tafallako Osasun Etxea)  
Gurutze Goicoetxea (Altsasuko Osasun Etxea)  
Presentación Goñi (Nafarroako Gizarte Ongizatearen Institutua)  
Gabriel Hualde (Osasuna Sustatzeko Atala. OPI)  
M<sup>a</sup> José Indaburu (Lesakako Osasun Etxea)  
Arantxa Legarra (Barañaingo Osasun Etxea)  
Socorro Lizarraga (Uharteko Osasun Etxea)  
Carmen Litago (Lizarrako Osasun Etxea)  
Vicente Madoz (Burlatako Adimen Osasuneko Zentroa)  
Laurindo Miji (San Frantzisko Xabier Ospitale Psikiatrikoa)  
Pilar Montero (Zaraitzuko Osasun Etxea)  
Julio Moran (PAPPS)  
Alicia Moreno (Tutera Ekialdeko Osasun Etxea)  
Camino Oslé (Nafarroako Unibertsitate Publikoa)  
Txaro Otxandorena (Altsasuko Osasun Etxea)  
Inés Sáenz de Pipaón (Osasun eta Gizarte Plana)  
Begoña Zabala (Emakumeen Elkarteak)

**Irudi eta diseinu grafikoa:** Ana Goikoetxea.

**Inprimaketa:** Line graphic, S.A.

**Finantzaketa:** Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.

**Lege gordailua:** NA 512 / 2016

© NAFARROAKO GOBERNUA

# AURKIBIDEA

**SARRERA** ..... 5 or.

## **ZAHARTZEAREN ERRONKA**

*HEMEN ETA ORAIN ZAHARTZEA* ..... 6-7 or.

*ZAHARTZE PROZESUA* ..... 8-9 or.

*ALDAKETA ONARTZEA* ..... 10-11 or.

*HEMEN ETA ORAIN... ETA SEGI AURRERA* ..... 12-13 or.

## **ZAIN DEZAGUN GORPUTZA**

*BIZIMODU OSASUNTSUA* ..... 14-15 or.

*MUGITZEA ETA ATSEDENA HARTZEA* ..... 16-17 or.

*ZENTZUMENAK ZAINZEA* ..... 18-19 or.

*ERITASUNEI AURREA HARTZEA ETA SENDATZEA* ..... 20-21 or.

## **BURUA ETA EMOZIOAK ZAINDU BEHARRA**

*MEMORIA ETA PENTSAMENDUA* ..... 22-23 or.

*EMOZIO ETA SENTIMENDUAK* ..... 24-25 or.

*EGOERA SAILAK* ..... 26-27 or.

## **ZAINDU ZURE INGURUA ETA GIZARTE HARREMANAK**

*HARREMANAK* ..... 28-29 or.

*AISIALDIA ETA DENBORA LIBREA* ..... 30-31 or.

*ZURE INGURUA ETA GIZARTE HARREMANAK* ..... 32-33 or.

**OHARRAK** ..... 34-35 or.



# SARRERA

Sortzen garenetik, denbora aurrera doa. Bizitzea hainbat etapa igarotzea da: haurtzaroa, nerabezaroa, gaztaroa, heldutasuna... eta orain zahartzaroa.

Ez dago zahartzaroan sartzeko adin zehatzik. Zahartzea gure bizialdiaren zati handi bat hartzen duen prozesua da, aldaketa mantso, mailaz mailako eta unibertsalak biltzen dituena. Den-denei eragiten digu, baina bakoitzari modu batean.

Zahartzeko moduan mota askotako faktoreek dute eragina: faktore biologikoak, sozialak, ekonomikoak, generoa, heziketa... baita bizimodua eta bizitzan zehar hartzen diren erabakiak ere. Gizaki bakoitzak bere zahartze prozesuan eragin dezake.

Liburuxka honetan zahartzaroa prestatzeko moduz arituko da, bizialdi hori norberaren esperientziaren ikuspegitik ulertu eta onar dezagun eta, aldi berean, gure gizarteak zahartzeaz duen ikuspegia ulertu ahal izateko. Hiru atal nagusi jorratuko ditugu, banaka-banaka, nahiz eta hirurak batera gertatzen diren:

- Gorputza: zahartze prozesuari loturiko aldaketa fisikoak.
- Buruaren eta emozioen inguruko alderdiak: bizipen eta esperientziak, autoestima, pentsatzeko moduak, zailtasunak...
- Norberaren ingurua eta gizarte harremanak: harremanetarako baliabide eta gaitasunak, gure ingurunea...

Horietako atal bakoitzean hiru ardatz proposatzen dira zahartzaroan hobeki bizitzeko: a) Aldaketak ezagutu eta onartzea; b) Bizialdi honek eskaintzen duenarekin gozatzea eta c) agertzen diren mugak menperatzea.

Lehenago edo geroago erabil badaiteke ere, argitalpen hau 60 urte inguruko pertsoneri zuzenduta dago, zahartzaro osasuntsua prestatzeko adin egokia baita hori; izan ere, kantitatearen eta kalitatearen aldetik, zahartzaroa gero eta garrantzi handiagoa hartzen ari da gure bizitzetan.

Liburuxka honen bidez bizi-ohitura berri, konstruktibo eta osasungarriak sustatu nahi ditugu, nafar jendea osasunez zahar dadin. Horixe, bada, gure asmoa.



Heldutasunetik zahartzarora igarotzeak zahartze prozesuari egokitzen joatea eskatzen du, bizi-modu aktiboa izatea, aspaldiko ametsak berreskuratzea, proiektu berriak garatzea, gizarte gaietan laguntzea...

### **Oso esperientzia pertsonala**

Zahartzeko modua ezberdina da pertsona batetik bestera. Batzuek modu positiboan hartzen dituzte aldaketak, beste batzuek modu negatiboan, eta batzuetan bi jarrerak tartekatzen dira.

Oro har, urte gehiago bizitzeko gogoia izaten da, osasuna eta ongizatea nahi izaten dugu, ongi bizi, ikasitakoa aprobetxatu, alaitasun eta umore onari eutsi... eta horrekin batera, gehienetan, erretiro-sarien eta diru-ahalmenaren kezka izaten da, gaitasunak galtzearen eta eritasunen, ezgaitasunen edo menpekotasunaren beldurra.

### **Gizasemeek eta emakumeek ez dute berdin eramaten**

Gure belaunaldietan, gizasemeek eta emakumeek oso arau, eginkizun, eredu eta aukerabide ezberdinak izan dituzte. Horren ondorioz, ezberdintasunak sortu dira hainbat arlotan: etxeko lanen arduren banaketan, etxetik kanpo lan egiteko ohituretan, bikoteen bizimoduan, seme-alabekiko harremanetan, interes, beldur eta afizioetan, bizimoduan... eta horrek guztiak zahartze prozesuan eragina du.

### **Zahartzea aldabidean ari den gizarte batean**

Gure gizarte honetan gero eta gehiago dira 65 urtetik gorakoak; zahartzaroko bizi-baldintzak hobetu dira; urte gehiago bizi da jendea eta bizipenak positiboagoak dira, gozatzeko eta garapen pertsonalerako ahalbide gehiago daudelako.

Dena dela, oraindik ere bada jendea zahartzarora narriadurarekin, kargarekin, eritasunekin edo botere-galtzarekin lotzen duena, betiereko gaztetasuna, edertasuna, indarra, azkartasuna eta emankortasuna esperientziaren, jakinduriaren, lasaitasunaren edo atsedeenaren gainean jartzen dituen.

Behar-beharrezkoa da gobernu, erakunde eta herritarrek gizarte goxoago bat eratzea zahartzeari begira, horretarako baliabide eta zerbitzuak eskainiz (dirulaguntzak, zahar-etxeak, etxez etxeko laguntza...) eta zahartzarorearen irudi benetakoagoa erakutsiz.

## Gogoeta egiteko...

Zer da zuretzat zahartzea? .....

.....

.....

.....

Ze ezberdintasun ikusten dituzu gure aitona-amonen, gurasoen (hots, gure bizitzan izan dugun erreferentzia) eta egungo zaharren zahartze prozesuetan? Aipatu alde onak eta txarrak. Aipa itzazu aldaketa horietan onartzeko zailenak eta errazenak direnak.

.....

.....

.....

Hona hemen zahartzarolari buruz entzun ohi diren hainbat esaldi. Zer iruditzen?

- Oraingo bizimodua gustatzen zait. Aurrerapen ugari ditugu, etxeak erosoagoak dira, askatasun eta komunikazio gehiago dago, bidaiak eta ateraldiak antolatzen dira. Beharbada, auzokoekin lehen zeuden harremanen falta sumatzen dut.
- Gizarte honetan beranduago zahartzen gara, disfrutatzeko aukera gehiago daude... baina planteatu behar duzu. Bestela, baztertzen zaituzte, are gehiago eritzen bazara edo bakar-bakarrik gelditzen bazara.
- Zahartzarora iritsi izanak pozten nau, baina lehengo zaharrak orain baino gehiago errespetatzen eta baloratzen ziren.
- Prentsak eta publizitateak badakite talde handia garela eta produktu asko saltzen ahal dizkigutela (kosmetikoak, bidaiak...), baina haientzat kontsumitzaile hutsak gara. Non aipatzen dira zahartzarorearen alde onak?

Zer eskaintzen digu gaur egungo gizarteak zahartze prozesua hobeki eramateko? Besterik erantsi nahi al duzu? .....

.....

.....

.....

.....

.....



Zahartzearekin batera, lanak eta familiak biziki baldintzatu duten etapa batetik bizialdi lasaiago batera igarotzen gara, non presio eta beharkizun gutxiago dauden.

Aldaketa garrantzitsuak gertatzen zaizkigu, zahartzearen beraren eta beste faktore batzuen ondorioz: belaunaldien aldaketak, bizi estilo ezberdinak, bizipen, interes eta motibazio ezberdinak, eritasunak...

## **Aldaketa fisikoak**

Gorputza aldatzen da poliki-poliki. Itxura fisikoa asko aldatzen da bizitzaren etapa batetik bestera, baina etapa berean ere pertsonak ez dira modu berean aldatzen. Zahartzaroan itxura fisikoari gutxiago eskatzen zaio eta horrek utzikeria ere ekar dezake.

Organismoa ez dabil lehengo moduan. Erritmoa gero eta motelagoa da. Energia ere ahultzen da. Gorputza ahulagoa da eta muga gehiago ageri dira.

## **Burua eta emozioak aldatzen dira**

Sentimendu lasaiagoak garatzen dira, bizia gozatzeko nahia izaten da, esperientziak erakutsitako jakinduria erabili, gizartearen presioak gutxitzen dira, seme-alabekiko erantzukizuna eta eskakizunak txikiagoak dira, nork bere buruari begiratzen dio berriz. Egoera horretan, autonomia izatea oso lagungarria gerta daiteke.

Ikasteko gaitasuna ez da itzali, adimenaren eta emozioen funtzioak lasaitzen dira, nahiz eta, osasuntsu egonda, hil arte ongi mantentzen diren.

## **Aldaketa sozialak**

Bizitzeko moduan eta zahartzarora arte egiten ziren eginkizunetan aldaketa garrantzitsuak gertatzen dira: lanean erretiroa hartzeko ordua da, familialdaketan ordua, gizonarekin edo andrearekin gehiago egoteko aukera dago, gizarte-harremanetarako denbora gehiago, lotura gutxiago, e.a.

Egoera positiboak gertatzen dira (denbora gehiago, proiektu berriak, gizartelanak egitea, bizimodu aktiboa...), baina baita esperientzia mingarriak ere (gurasoak, lagunak edo gizona/andrea hiltzea, ondokoak edo norbera eritzea...).



## Gogoeta egiteko...

Adinean aurrera egin eta zahartzearekin batera, hainbat aldaketa gertatzen dira. Aipa itzazu atentzioa ematen dizkizutenak, gertatu zaizkizunak, gertatzen ari zaizkizunak... Zerrenda honetan agertzen ez diren aldaketak erantsi:

### 1. Aldaketak gorputzean:

Altueran behera egitea.  
Pisuan gora egitea edo berdin mantentzea.  
Gihar gutxiago izatea eta gantz gehiago.  
Sabelaldean gantza pilatzea.  
Zimurrak.  
Digestio zailagoak.  
Malgutasuna galtzea.  
Gaitasun fisikoa ahultzea.  
Indarra galtzea.

### 2. Aldaketak pentsatzeko edo bizitzeko moduan

Geure buruaren balorazioa aldatzea.  
Gutxiago axola dit nola ikusten nauten besteek.  
Ondokoek erakargarriak izaten segitzen dute.  
Ikasteko gaitasuna mantentzen da.  
Ezaupide praktiko eta orokor gehiago ditugu.  
Gauza batzuetan arreta gutxiago jartzen da.  
Memoria apalago doa eta erantzuteko abiadura mantsotzen da.  
Gauzak ahazteko beldurra.  
Zarata handia dagoen lekuetan hitz egiteko zailtasunak.

### 3. Aldaketak harremanetan eta bizitzeko moduan

Nire bizitzako lehentasunak aldatzen dira.  
Denbora gehiago izaten da nahi dudana egiteko.  
Gauzak seguru egiten ditut. Egoerak menperatzen ditut.  
Nire burua zaintzeko denbora gehiago.  
Gauzak egitea gehiago kostatzen da. Gauzak egiteko denbora gehiago behar da.  
Erretiroa hartzeak karga asko dakartza berekin.  
Gizaseme edo emakume gisa dagokigun presio soziala txikiagoa da.  
Erantzukizun gutxiago besteen aurrean (seme-alabak, lana).  
Gizarte jarduerak.

# Aldaketak onartzea

Zahartzeak aldaketak dakartza. Horrelakoa da bizitza. Baina, aldaketa horiek izanda ere, ez dugu geure burua abandonatu edo gutxietsi behar. Gure iza-teak, jakinduriak eta barneko edertasunak ez dute zerikusirik adinarekin.

## **Onarpena**

Oro har, zaila izaten da aldaketak onartzea. Hasierako erreakzioak mota askotakoak izan daitezke: ustekabea, larridura, kasurik egin nahi ez izatea, beldurra... Pertsona batzuk desmoralizatzen dira eta, galtzen ari direna ikusi-ta, tristetzen.

Aldaketak onartzea, aldaketa bakoitza zertan den eta zer dakarren poliki-poliki ulertzea, haien ondorio emozionalez jabetzea..., hori guztia oreka emozionala lortzeko eta egoera hobeki eramateko lagungarria da.

## **Norberaren bizitza kontrolatzea**

Zahartze prozesuan, erabakitzeke ahalmena mantentzen da. Gaur egun, adineko jende askok independente eta burujabe izateko grina izaten dute, beren bizitzaren jabe izan nahi dute.

Garrantzitsua da bizitzan zer egin nahi den erabaki ahal izatea eta oinarrizko eginbeharrei erantzuteko gai izatea: norberaren zainketa, mugikortasuna, inde-pendentzia, diruaren erabilera, beste pertsonetikiko harremanak, gizarte-bizitza...

Arlo fisikoan, buru-lanetan eta gizarte harremanetan bizimodu aktiboa izaten ahalegintzea lagungarria da zahartzaroan hobeki bizitzeko. Baina, horrez gainera, beharrezkoa denean, laguntza eskatzeko lotsa ere galdu behar dugu.

## **Zure baitatik**

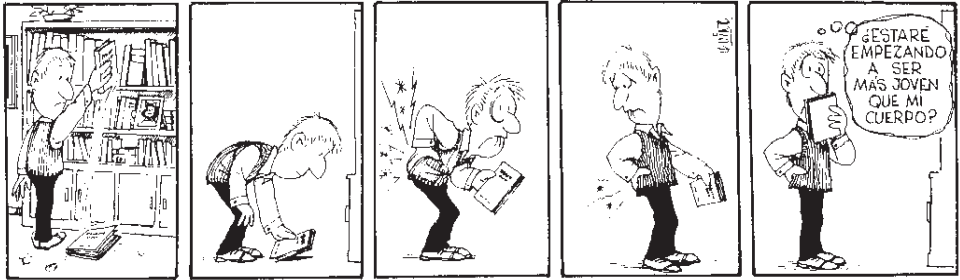
Pertsonen garapena bizialdi osoan irauten du. Hortaz, zahartze prozesuan eta zahartzaroan ere garatzen segitzen dugu. Hori horrela, zahartzea hona-ko abiapuntu hauetan oinarritu behar da:

- Gure izaera bera; izan ere, gure nahi eta beharrak ezagutu behar ditugu, sentitu eta pentsatzen dugunetik abiatuta. Garrantzitsua da geure burua maitatzea, onartzea, estimatzea...
- Dagozkigun eskubideak. Batzuetan, zahartzaroan hobeki sentitzeko, beharrezkoa izaten da geure interesen alde jotzea (betiere besteenei kalte egin gabe) eta geure izaerari eustea. Errespetuz eta adeitasunez tratatuak izateko eskubidea dugu.
- Norberaren esperientzia, pilatu dugun ezagutza, jakinduria eta eskarmentua aprobetxatuz.



## Gogoeta egiteko...

Zahartzeak aldaketak dakartza. Horrelakoa da bizitza. Marrazki hau ikusita, zer datorkizu burura?



Zeure buruz duzun irudia erreparasatu (zure itxura, zure pentsamoldea, zure baloreak, sentimenduak, afizioak, maite dituzun gauzak, zure gaitasunak...).

Gertatzen ari zaizkizun aldaketa batzuk aipatu, positiboak zein negatiboak. Nola hartu dituzu?

Aldaketa gehiago etorriko dira. Izan ere, beti aldatzen ari gara. Aldaketak hobeki eramateko ideia batzuk eman.

# Hemen eta orain... eta segi aurrera



Gizakia, hots, gizaseme eta emakume bakoitza, nor bere bizitzaren protagonista da, etapa guztietan, baita zahartzaroan ere. Datozkigun aldaketa eta garai berriak ulertzeaz gainera, etorkizunean zer bide ditugun eta nola bizi nahi dugun pentsatu behar dugu.

## **Orainaldian bizi**

Iraganak gero eta garrantzi handiagoa hartzen du. Lehengo bizipenak pisuak dira. Gure bizipenek zer garen erakusten digute eta horrek segurtasuna ematen digu. Iragana baliatu behar dugu, baina hartan itxi gabe. Iraganak orainaldia hobeki bizitzeko balio behar du.

Iraganetik abiatuta, garrantzitsua da orain eta hemen bizitzea, alegia, orainaldiari gidatzen uztea, gauzak noiz aldatuko diren, egoera noiz zuzenduko den, itxaron gabe.

Orain eta hemen gozatzeko, zentzumena, intuizioa eta umore ona behar ditugu, gure emozioak eta sentimenduak ezagutzea, gauzekiko interesa mantentzea, mota askotako jarduerak egitea, esperientzia berriak egitera ausartzea...

## **Bizi proiektuarekin segitu**

Garai hau ezin egokiagoa da geure buruari hurrengo urteetan zer egin nahi dugun galdetzeko, eta proiektu horiei ekiteko, horrela bizi proiektuan aurrera egingen baitugu. Gauza batzuk mantenduko dira eta beste batzuk aldatuko.

Ireki beharreko atea eta nolako sarrailak dituzten ezagutuz gero, kasuan-kasuan aurrera egiteko giltzak prest izaten ahal ditugu. Giltzak atea irekitzen ez badu, mugitu egin behar da koxka aurkitu arte. Batzuetan, ordea, atea ezin dela ireki onartu beharko dugu.

Kontua da aldatu nahi duguna aldatzea, aldatzerik badugu, eta aldaezina dena aldaezina dela onartzea, biak ongi bereiziz.

## Gogoeta egiteko...

Testu eta marrazki hauek orainaldia bizitzea eta etorkizunerantz aurrera egitea dute oinarrian.

Aurrera eta atzera begira.

Askotan orainaldiaz gozatzeko aukera paregabea galtzen dugu, iraganarekin edo etorkizunarekin kezkatuegiak gaudelako.

Ohikoa da gure energiak erdipurdi utzi ditugun gauzetara bideratzea, paseatzeak edo egunean egunekoak eskaintzen dizkigun plazerretara baino gehiago.

Zoriontasuna aurkitzea.



Galderak:

Testu-marrazki horiek ikusita, zer datorkizu burura?

Orainaldian bizitzeak ez du esan nahi proiektuak alde batera utzi behar direnik. Pentsa ezazu zer den inportantea zuretzat, zer proiektu nahi zenituzkeen...

Adin-tarte guztietan bizimodu osasuntsua izatea gomendagarria bada ere, bizialdi honetan bereziki garrantzitsua da osasunari erreparatzea eta ongi sentitzea.

**Tabakoa erretzen baduzu,** erretzeari uztea eta kerik gabeko airea arnastea, osasuna hobetzeko hartzen ahal duzun neurrietatik onenatarikoa da (hobeki hartuko duzu arnasa eta bihotzeko eritasunak eta minbizi batzuk izateko arriskua gutxituko da).

**Elikadura.** Denetik jan behar da, behar adina, eta ura edan. Adinean aurrera egin ahala, jateko gogo joaten ahal da poliki-poliki, baita edateko gogo ere.

Fruta eta barazki asko jan behar dira, ogia, zerealak, pasta, arroza (integralak badira hobee), esneki gaingabetuak (jogurta, esnea, gazta), arraina, e.a. Gantz gutxiago jan behar da, haragi gantzatsu, hestebete, jaki azukredun, opil eta gatz gutxiago.



**Higienea.** Egunero dutzatzeak eta azkabalak eta oinak txukun izateak hobeki sentiaraziko zaituzte.

**Sexualitatea.** Harremani eutsi behar zaie eta elkarrekin gozaten segitzeko modua bien artean aurkitu behar da. Ondo-ondoko kontaktua, besarkaden, musuen eta fereken bidezko sexualitatea eta koito bidezko harremanak oso garrantzitsuak dira zahartzaroan ere..

Batzuetan, gizonezkoei gehiago kostatzen zaie erekzioari eustea edo orgasmora iristea. Baginako lehorrari aurre egiteko, emakumezkoek lubrifikatzaile bat erabiltzen ahal dute. Preserbatiboa HIESari eta sexu bidezko beste eritasun batzuei aurre egiteko bide egokia da.

**Erlaxazioa.** Bizialdi honetan, besteetan bezala, eguneroko egoera batzuek tentsioa ekarri ohi dute. Erlaxazioa, arnasketa eta masajea tentsio fisikoa deskargatzeko bide egokiak dira.

**Alkohola.** Baso pare bat ardo edo garagardo hartzea osasungarria izan daiteke, baina gehiegi edatea edo graduazio handiko alkohola edatea, kaltegarria.

## Gogoeta egiteko...



1. Azkeneko 24 orduetan jan duzuna apuntatu .....

.....

2. Aurreko orrian agertzen diren aholkuak errebisatu .....

.....

3. Aztertu ezazu jateari begira zerk eta nola eragiten dizun .....

.....

4. Pentsatu jateko ohituretan zein aldaketak egiten ahal dizun on.  
Erabakiak hartu .....

.....

5. Zerbait aldatuz gero, aldaketa bera bezain garrantzitsua da alda-  
ketei eustea. Zer iruditzen zaizu esaldi hori?.....

.....

6. Ondoren, erlaxazio ariketa bat erakutsiko dizugu, nahi izanez  
gero tentsio uneetan erabiltzeko. Helburua gorputzeko gihar guz-  
tiak aldi berean tenkatzea da, 5 segundo:

- Ukabilak itxi.
- Besoak bildu eta ukabilak sorbalda aldera ekarri.
- Sorbalda uzkurdu.
- Burua atzera eraman (besaulkiaren kontra, baldin badago)  
eta garondoa tenkatu.
- Begiak itxi indarrez.
- Ezpainak eta hortzak itxi indarrez.
- Hankak luzatu eta oinak lurretik altxatu, sabelaldeko giharrak  
tenkatzeko.
- Arnasa hartu sakon.

# Mugitzea eta atsedena hartzea

Bizimodu osasuntsua izateko eta osasun egoera onean mantentzeko ezinbestekoa da mugitzea eta atsedena hartzea.

## **Ariketa fisikoa.**

Gorputza, pixkanaka-pixkanaka, indarra galduz doa, baina jarduerak egin daitezke, giharrak, hezurak, bihotza eta birrikak sasoian hobeki iraunarazteko, eritasunak prebenitzeko eta kontrolatzeko eta ezintasuna edo mendekotasuna murrizteko edo atxeratzeko.

Ariketa fisikoa. Ibili azkar samar 30 minutuz egunero (edo dantza edo igeri egin, bizikletan ibili...), eta indar, malgutasun eta oreka-ariketak egin, astean bitan.

Hobe da zerbait egitea, ezer ez egitea baino. Ahalik eta aktiboen egon behar dugu, baina kontu handia eduki, lesiorik eta erorketarik ez izateko.

## **Gernu-inkontinentzia.**

Batzuetan, esfortzuak edo mugimendu zakarrak egiten ditugunean, arin ibili edo laster egiten dugunean, gernuak ihes egin dezake. Horrelakoetan, osasun etxean aholkua eskatu. Badira ariketa batzuk gernu-ihesak kontrolatzeko.

## **Loa eta atsedena.**

Behar beste atsedena hartu behar da eta, ahal bada, 7-8 ordu lo egin, nork bere beharrak dituela kontuan hartuta.

Adinarekin, gero eta zailagoa izan daiteke lo erregularra eta jarraia izatea. Gauetan gero eta gehiagotan esnatzen gara. Hona hemen atsedena hartzeko eta lo egiteko aholku lagungarri batzuk:

- Egunero ordu bertsuan oheratzea eta jaikitzea.
- Isiltasuna, oheratu aurretik gela aireztatzea, 18-20°-ko tenperatura izatea gelan eta iluntasuna.
- Somier eta koltxoi egokiak, burua zertxobait makurtzeko moduko burukoa.
- Lo egin aurretik egunero gauza berberak egitea: irakurri, musika entzun.
- Janari bizigarriak saihestu (kafea, kakaoa, tea, alkohola, tabakoa), arratsaldeetan batez ere, eta ez afaldu gehiegi.
- Oheratzeko ordura lasai iristea, ahal delarik, tentsio fisikoa deskargatuta.
- Burura pentsamendu positiboak eta atseginak ekartzen saiatzea.



## Gogoeta egiteko...

1. Gogoan izan aholku hauek. Gutxienez:

**Egunero 30 minutu ibili**, arin samar.

**Indarra lantzeko ariketak** egin (8 aldiz bakoitza).

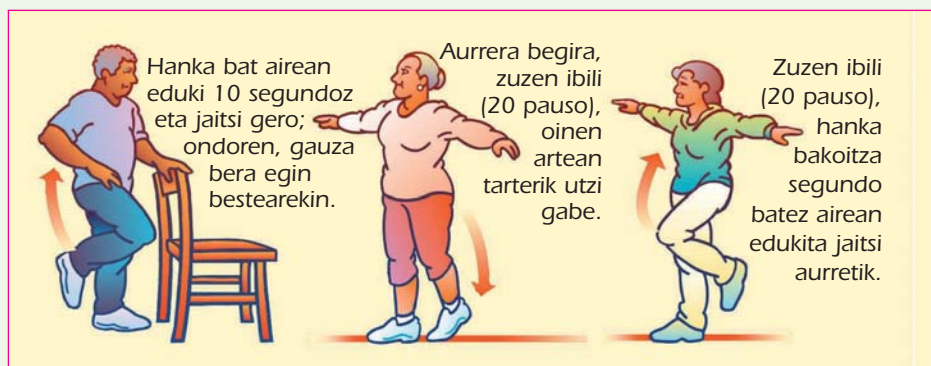


### Malgutasuna lantzeko ariketak

(Ariketa bakoitzeko posizioari eutsi 8 kontatu arte)



### Oreka-ariketak (Nahi den guztietan).



2. Zure eguneroko bizitzan ariketa fisikoa egiteko denbora aurkitu behar duzu (denbora pixka bat hasieran, eta tarte hori handitu).

Horretarako, zer aldatu beharko zenuke? Ariketa egiteak ekarriko lizkizukeen gauza onak eta zailtasunak idatzi .....

.....

# Zentzumenak zaintzea

Zentzumenak hainbat eta hainbat bide irekitzen dizkigute. Haiei esker:

- Inguruko munduarekin harremanetan jartzen gara.
- Momentu eta jarduera atseginak izaten ditugu: maite dugun norbait ikustea, musika atsegina entzutea, janari goxo bat, ikuspegi eder bat...
- Buruko gaitasunak mantentzen ditugu (gai hau aurrerago garatuko dugu memoria eta pentsamendua lantzen diren atalean).

Poliki-poliki aldaketak agertzen dira:

**Ikusmena.** Ikusmenaz gozatzeko denbora gehiago izaten da, lasaiago gainera (irakurri, leihotik begiratu, pelikulak ikusi, museoak...). Horrekin batera, enfokatzeko gaitasuna galtzen da poliki-poliki. Berrogei urtetik aurrera, ohikoa izaten da irakurtzeko betaurrekoak behar izatea, argi gehiago behar izaten da lehen ongi ikusten genuena ikusteko...

**Entzumena.** Berrogeita hamar urtetik aurrera, entzumena ahultzen ahal da, batez ere soinu zorrotzak entzuteko gaitasuna eta irrati edo telebista piztuta dagoenean edo inguruan halako murmurioa dagoenean gauzak ulertzeko gaitasuna.

**Dastamena.** Gure dastamena hobeki ezagutzen dugu eta zapora ugariz gozatzeko aukera izaten da. Tabakoa erretzen baduzu, dastamena ahultzen da, baina erretzeari utziz gero, errekueratu ohi da. Litekeena da, bestalde, jende zaharrak jaki batzuen zapora gutxiago sumatzea. Horrelakoetan, ohikoena izaten da jakiei gatz gehiago ematea, baina gorputzak ez du horren beharrik.

**Azala.** Ukimena, azala, ferekak, gizakiaren oinarrizko beharretariko bat bideratzeko tresnak dira, alegia, pertsonetikiko, gauzekiko, animaliekiko kontak-tua. Kremek azala hidratatzen laguntzen digute, baina, hala ere, azalak elastikotasuna galtzen du, zimurak eta tolesdurak agertzen dira...

Hona hemen zentzumenen inguruko aholku orokor batzuk:

- Zentzumenak landu eta erabili behar dira: bizi eta osasun iturri dira, harreman eta komunikaziorako tresna...
- Zaindu behar dira, kalterik har ez dezaten. ez bortxatu ikusmena, zarata handiak saihestu, aho-hortzak ongi garbitu, azala hidratatu...
- Azterketa medikoak pasatu aldian behin: osasun etxean galdetu, dentistarengana joan...
- Behar diren konponketak egin eta eskura dugun teknologia erabili: betaurrekoak, ordeko hortzak, audifonoak, argi egokia, e.a., beharrezkoak direnean.

## Gogoeta egiteko...

1. Zentzumenak lantzea gure ahalmenen arabera erabiltzea da. Pentsa ezazu zenbat gauza egiten ahal dituzun zentzumenei esker (askatu zure irudimena):

**Ikusmena.** Zerrenda batean apuntatu ikusi nahi zenituzkeen gauzak (pertsonek, tokiak, pelikulak, antzerki-lanak...).

.....  
.....

**Entzumena.** Zerrenda batean apuntatu entzun nahi zenituzkeen gauzak (pertsonek, kantak, soinuak...).

.....  
.....

**Dastamena.** Zerrenda batean apuntatu dastatu nahi zenituzkeen gauzak.....

.....  
.....

**Usaimena.** Zerrenda batean apuntatu usaindu nahi zenituzkeen gauzak.....

.....  
.....

**Ukimena.** Zerrenda batean apuntatu ukitu nahi zenituzkeen gauzak.

.....  
.....

Horietako bat aukeratu eta egin.

2. Zure barrenerako, erantzun itzazu ondoko galderak:

Letra motaren bat edo kaleko kartelen bat gaizki irakurtzen duzu?

Gutxiago entzuten duzu? Zure etxekoei edo lagunei galdetu.

Oinetan azkura izaten duzu? Oinak larrutzen zaizkizu? Crema hidratanterik erabiltzen duzu?

Aho-hortzak nola dituzu?

Zalantza edo zailtasunik baldin baduzu, osasun etxean eskatu laguntza.

# Eritasunei aurrea hartzea eta sendatzea

Eritasunen bat agertzen bada, inportantea da jakitea zer dugun, gaitz hori onartzea eta kontrolatzen saiatzea. Horretarako osasun etxearen laguntza duzu. Gainera, gaixotasun batzuei aurrea hartzen ahal zaie:

## **Bihotzeko eritasun batzuei eta minbizi batzuei aurrea hartzeko:**

Bizimodu osasuntsua eraman (lehenago aipatu duguna).

Eguzkiarekin kontuz ibili (babesteko kremak erabili beti).

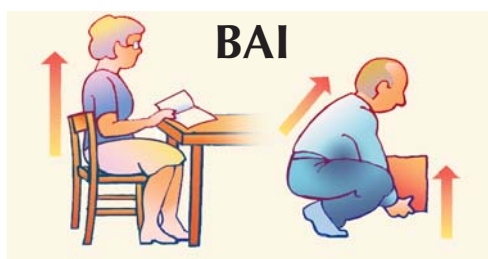
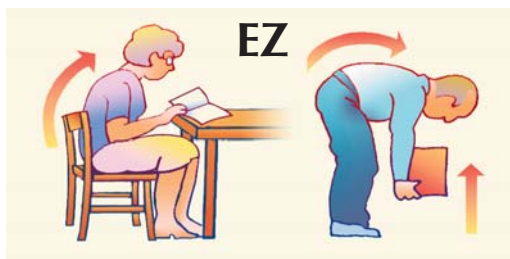
Azalean gero eta handiagoa den edo kolorez aldatzen den orban edo orinen bat agertzen bazaizu, kontsultara jo.

Zure adinekoendako prebentzio programetan parte hartu.

Bereziki inportantea da erretzen baduzu, tabakoa uztea, ariketa egitea eta, jan ohitura osasuntsuak izatea.

**Istripuen eta erorikoen prebentzioa.** Zahartzaroko istripurik ohikoena trafikoko istripuak dira (gidari gisa, bidaiari gisa, oinezko gisa) eta etxean nahiz kanpoan gertatzen diren erorikoak.

**Gorputz jarrerak.** Garrantzitsua da jarrera egokiak hartzea (eseritzean, makurtzean, arropak lisatzean ...), gehiegizko kargak ebitatzea eta pisu gehiegi ez izatea, hezurren giltzaduretan minik ez hartzeko. Hobe da, gainera, denbora luzea ez ematea zutik edo eserita.



**Txertoak.** Ona da gripearen aurkako txertoa udazkenean hartzea (zure osasun etxeko kanpainarekin batera), batez ere bihotzeko edo giltzurrunetako eritasunen bat baldin baduzu, diabetesa, edo 60 urtetik gorakoa bazara. Orobat ona da neumokokoaren txertoa jartzea 65 urtetik goiti, baita antite-tanikoa ere, jarririk ez badaude.

**Sendagaiak.** Sendagaiak hartzen badituzu:

- Behar den dosia hartu eta behar den denboran.
- Sendagaia iraungitzeko datari begiratu.
- Berotik eta hezetasunetik babestu eta ez pilatu.
- Dudaren bat baldin baduzu, osasun etxean edo farmazian galdetu.

## Gogoeta egiteko...

Prebentzio neurri hauetatik zein egiten dituzun adierazi. Besteak ere hartzea ez al da gomendagarria?

### **Bihotzeko eritasunei eta minbizi batzuei aurea hartzeko**

Tabakoa erretzeari uztea.

Ariketa fisiko erregularra.

Elikadura osasuntsua.

Kontsulta ginekologikora joan.

Zure adinekoendako prebentzio programetara joan.

### **Istripuen eta erorikoen prebentzioa**

Bide segurtasuna: errepidea oinezkoendako pasabidetik igaro eta argi berdea dagoela, igaro aurretik ezker-eskuin begiratu beti, arretaz gidatu, segurtasun-uhala erabili, zapata erosoak jantzi, zure neurrikoak eta irristagaitzak, izotza badago arreta handiagoa jarri, e.a.

Segurtasun neurriak etxean. Etxebizitza moldatu, gero eta segurua goa izan dadin (zaharberritzeko obrekin batera...):

- Zoruak: alfonbretan ez irristatzeko materiala jarri, zoruetan argizaririk ez eman.
- Eskailerak: eskubandak, ez irristatzeko zerrenda jarri eskaloien ertzetan, argi egokia...
- Bainugela: bainuontziaren zoruan ez irristatzeko materiala jarri, dutxak lurraren mailan jarri, barrak, dutxarako eserlekuak, kanpora irekitzeko ateak...
- Argiak: etengailuak eskura izan, argi egokia izan toki guztietan...
- Egunero erabiltzen diren gauzak eskura jarri, eta gauzak hartzen saiatzeko ez igo aulkietara.

**Gorputz jarrera egokiak.** Zure gorputz jarrerari erreparatzen al diezu?

**Txertoak.** Gripea, Neumokokoa eta Tetanosa.

**Sendagaiak egoki erabili.** Gogora ekarri zenbat sendagai hartzen dituzun. Den-denak behar dituzu?

Zahartzeak memoriari eta pentsamenduari eragiten die, baina ez horrenbeste. Gaur egun frogatuta dago zahartzearekin batera:

- Pertsona batzuen buru gaitasunak ez direla apenas murrizten eta beste batzuenak, berriz, aiseago ahultzen direla. Izan ere, zahartzeko modu asko daude.
- Osasun ona izanez gero, ez da aldaketa handirik sumatzen zahar-zaharra izan arte. Badira pertsona batzuk hil arte ongi moldatzen direnak. Eritasun batzuek buruaren funtzionamenduari eragiten diote.

### **Egunerokoa**

Arreta pixka bat jarritz gero, eguneroko bizitzarako ez dugu arazorik izanen; aitzitik, adinean aurrera egin ahala hobeki biziko gara, harturiko esperientziari esker.

Gainerako adin guztietan bezala, arreta handiagoa jartzen dugun heinean gauzak aiseago gogoratuko ditugu. Adinean gora egin ahala, gauza batzuekiko interesa galtzen da eta beste gauza batzuekin, berriz, interes handiagoa izaten dugu, hau da, lehentasunak aldatzen dira.

Presaka ibiltzeak, interesa galtzeak, kezkek, antsietateak, nekeak, modu mekanikoan jokatzek... horrek guztiak arreta finkatzea galarazten digu eta gauzak memorian desegoki erregistratzea.

### **Memoria galtzea**

Egoera batzuek arreta handiagoa jartzea eskatzen dute; izan ere, buruak gehiago lan egin behar du eta memoriaren hondo-hondoan gordeta dagoen informazioarekin modu egokian lotu. Adinean aurrera egiten dugun neurrian, lan hori zailagoa egiten zaigu.

Atentzioa, arintasuna, buru malgutasuna eta zorrotasuna galtzen ahal dira poliki-poliki. Arrazoibide egokiak egiten dira, baina gehiago kostatzen zaigu gauzak ikastea eta ikasitakoa aiseago ahazten da.

Batzuetan, zailagoa izaten da arreta toki batean baino gehiagotan jartzea edo bildutako informazioa berreskuratzea, denbora gehiago behar izaten da informazioa prozesatu eta berrantolatzeke, e.a.

Adinari lotutako memoria galtze guztiak Alzheimerri edo demenzia prozesuei lotuta ez badaude ere, zerbait ahazten zaigunean normala da horren inguruko beldurra edo zalantzak izatea. Horrelakoetan, osasun etxean kontsultatzen ahal duzu.

Burua, gorputza bezala, mugiarazi daiteke.



## Gogoeta egiteko...

1. Bizimodu aktiboa izatea, ohitura atseginak eta errutinatik kanpoko esperientziak tartekatzen dituen, osasungarria da eta buruko gaitasunei bere horretan eusten laguntzen du. Hona hemen burua egoera onean kontserbatzeko ariketa batzuk:

Gauzei behatu: begiratze hutsetik ikustera pasatu, gauzei arretaz behatu.

Aditu: entzuteaz gainera, saiatu gauzak aditzen, ulertzen.

Irudikatu: gogora ekarri gauza eta oroitzapen atseginak.

Arreta jarri: zaudenean egon, arretaz.

Gauza garrantzitsuak garrantzi gabekoetatik bereizi.

Gogoeta egin entzuten ari garenaren inguruan.

Bost zentzumenak erabili: ikusmena, ukimena, entzumena, dastamena eta usaimena.

Gauzak apuntatu, oharrak egin...

Egunero 5 minutu eman, egunean egin duzuna gogora ekartzeko.

Egunkariko artikulua bat irakurri. Gero, gogora ekarri.

Entzundako berriak komentatu.

Hitz gurutzatuenak, asmakizunak...

2. Bost zentzumenak lantzeko ariketak:

- Goizean eta gauean egiteko ariketak:

Begiak itxita dutzatzea.

Arropa aukeratzeko, dastamena erabiltzea, besterik ez.

Hortzak beste eskuarekin garbitzea.

Harreman afektibo-sexual egokiak izaten saiatzea.

- Alde batetik bestera ibiltzen zarenean egin ditzakezun ariketak:

Usainak eta soinuak aditu.

Betiko bidea aldatu.

Topatzen zaren pertsonekin adeitasunez jokatu.

- Etxean, lantokian:

Gauzak tokiz aldatu (arreta handiago jartzea eskatuko dizu horrek).

Jarduera bakoitza bukatutakoan, atsedena hartu, ibili pixka batean.

Zentzumenak erabili: usaindu, begiratu, aditu...

Ez egin beti gauza bera eta modu berean.

# Emozio eta sentimenduak

Zahartzean, bizitzako beste aldietan bezala, emozio eta sentimenduei esker gure barrenean zer gertatzen ari den jakiten ahal dugu, alegia, ondoan dugun pertsonak edo gertatzen zaigun egoera batek norainoko garrantzia duen guretzat.

## **Baina nondik-nora doaz nire sentimenduak?**

Bizialdi honetan, oro har, gure sentimenduak etorkizunari begirako aurreikuspenei lotuta daude, zahartzaroa nola ikusten dugun, zer espero dugun.

Bestalde, sentimenduak norberaren izaeraren arabekoak dira: nola ikusten dugun geure burua, noraino maite dugun, bizitzari eta egunerokotasunari nola egiten diogun aurre, familian ditugun eginbeharrak...

Gainera, momentuko egoera edo gertakizunei lotuta daude (triste edo alai, mingarria edo atsegina) eta bizitzan izandako bizipen atsegina edo desatseginekin.

Zahartzaroan ez da galtzen gauzeekin gozatzeko ahalmena, baina egia da pertsona batzuek gauza atsegina gutxiago izaten dituztela eta egoera zail gehiago gertatzen ahal direla.

## **Sentimenduak nola zaindu**

Sentimenduak sentitu behar ditugu, ezagutu, onartu, horixe baita orain bizitzen ari garena.

Sentimenduak zaintzea, halaber, denbora aurrera doala onartzea da, zahartzera eta aldatzera ausartzea, aldaketa hori onartzea. Gauza atseginak bizitzea eta, horiekin batera, gertakizun tristeak ere bai.

Eta bizitzari begiratzeko ikuspuntua aldatzea. Benetan, gauzak nik ikusten ditudan bezala dira? Munduari modu positiboagoan begiratzeko beste modurik al da? Nola dago botila? Erdi-betea ala erdi hutsik?

Horrez gainera, gure eguneroko bizitzan atsegina, ongizatea, poza, bakea, umorea edo lasaitasuna dakarkiguten ahalik eta momentu eta gauza txiki gehien sartzen saiatu behar dugu.

Batzuetan, oso lagungarria izaten da gure emozio eta sentimenduak konpartitzea.

Pertsona batzuentzat ona izan daiteke denbora piska bat ematea aztertzeko zer egin dezakeen positiboagoa eta baikorragoa izateko.





## Gogoeta egiteko...

Zer esan nahi dute zuretzat hitz hauek: emozioa, sentimenduak?  
.....

Emozioa eta sentimenduak noiz agertzen diren ohartzen zara?  
.....

Sumatzen dituzu? .....

Besteen aurrean adierazten dituzu? Horietaz hitz egiten duzu?  
.....

Sentimenduak sumatzeko eta haietaz gozatzeko baimena ematea geure buruari.

Nolako emozioa edo sentimendua dudan identifikatzea: beldurra, izua, haserrea, tristura, poza, atsegina...

Sentimendu hori zerk eragin duen jakitea:

- Egoera hori aztertzea eta ikustea nola interpretatzen dudan...
- Zerk eragin dit sentimendu hori? Egoera horrek? Nola interpretatzen dut?
- Egoera hori beste moduren batean ikusten ahal da? Modu positiboagoan?

Nire sentimenduak horrelako egoeretan egiten dudanarekin lotzea:

- Zeri erantzuten diot, egoerari berari edo egoeraz egiten dudan interpretazioari?
- Eta gertatu dena beste moduren batean ikusiko banu?

Nire emozio edo sentimenduekin zer egin erabakitzea: neuretzat gorde edo jendeari adierazi.

# Egoera zailak

Egoera eta gertaera positiboak balio handikoak izanagatik ere, hona ekarri nahi ditugu maizen agertzen diren egoera zailak: zahartzea bera, norberaren irudian izaten diren aldaketak, erretiroa, galera ekonomikoak, familiako aldaketak etab. Horiei erantsi behar zaie eritasunarekin eta heriotzarekin buruz buru egitea.

## **Eritasunari aurre egitea**

Eritasun kroniko baten diagnostikoak mota askotako sentipenak piztu ditzake, harridura, larritasuna, haserrea, ukapena, onarpena... eta aldaketa handiak ekartzen ditu eguneroko bizian. Aldaketa horietara egokitzeko prozesurako, beharrezkoa da norberak egoera berriari heltzeko bitartekoak abiaraztea.

## **Aurre egiteko moduak**

Eritasunari buru emateko modu desberdinak daude. Batzuek gutxiesteko edo ukatzeko joera dute, edo pentsatzen dute dena gaiziki aterako dela edo jarrera pasiboa erakusten dute, egonean eta guztiengandik aparte. Hala ere, epe luzera eraginkorragoa da jarrera aktiboa gordetzea, ariketa fisikoa egitea, harremanak eta zaletasunak izatea, eritasunaz jakitea eta zalantzak argitzea, profesionalekin biltzea eta/edo elkarteetara jotzea.

## **Eritasunarekin edo eritasunerako bizitzea**

Diagnostikoaren bezperan zinen bera zara. Nork bere burua balioestek laguntzen du egunez egunekoaz gozatzen eta unerik makurrenak hobeki jasaten.



## **Biziari eta haren azkenari aurre egitea**

Bizia mugatua dela eta heriotza errealitate bat dela ikusten dugu eta horretaz ohartzen gara.

Oraindik erabakitzen ahal da oraina nola bizi, nola bizi gelditzen den bizi denbora, eta hurbilekoei horren berri eman, edo azken borondateak idatzirik utzi.

Orainak garrantzi handia hartzen du, biziaren gauza txikiak bertze zapora bat hartzen dute, hemengoaren eta oraingoaren kontzientzia handiagoaz ziprztindurik baitaude.



## Gogoeta egiteko...

Bizitzako momentu zail eta gogorretan emozio eta sentimendu ugari bizitzen ditugu (tristura, beldurra, ezinegona, lasaituak, bakardadea, errua...), emozio eta sentimendu bizi-biziak batzuetan, eta horrek beldurra ere sortzen ahal digu.

Azter itzazu esaldi hauek. Lagungarriak izan daitezke:

- Egoerak onartu, eta sentitzeko beldurrik ez izan, zeinahi delarik sortu dizun sentimendua. Zeure burua onartu, maitatu eta gehiago estimatu. Zeure buruari modu positiboan begiratu, tolerantziaz, umorez eta maitasunez.
- Denbora eman gauzei. Gauza bakoitzak bere denbora behar du, gauza txikienetik handienera.
- Jendearen laguntza onartu. Konfiantzazko norbaitekin hitz egiteak eta gure sentimenduak adierazteak on egiten ahal digu.
- Tentsio fisikoa deskargatu.
- Momentu edo eginkizun atseginak sartu zure bizitzan.
- Bizimodu osasuntsua eraman.
- Batzuetan, lagungarria izan daiteke egoera lasai aztertzea:
  - Egoera aztertu eta ongi finkatu zer gertatzen zaizun.
  - Pentsatu egoera horretan zer egin dezakezun.
  - Egiten ahal duzun horretan, ze alternatiba dauden aztertu.
  - Alternatiba horietatik zer egin nahi duzun erabaki.
  - Egin nahi duzuna gauzatzeko plan bat prestatu.
- Zeure buruarekin konfiantza izatea eta bizitzen segitzea. Besteek laguntzen ahal digute.

Zahartzeko prozesuaren barrenean, garrantzi handia du harreman pertsonalen eremuak:

## Harremanak zahartzaroan

Zahartzaroa isolamenduarekin lotzen duten irudiak gorabehera, bizi honetan harreman asko mantentzen dira, batik bat andrearekin/gizonarekin eta familiarekin (seme-alabak, bilobak, beste ahaide batzuk), baina baita lagunekin edo auzokoekin ere.

Harreman horietan gauza asko berdina dira adin guztietan: segurtasun emozionalaren garrantzia, errespetua eta komunikazioa, lotura afektiboak, harreman guztietan agertu ohi diren liskarrak...

Adin honetan harreman aberasgarriagoak garatzeko aukera dago, "inor besteren menpe egon gabe". Baina horretarako borondatea eta ahalegina behar dira. Batzuetan zaila da eta laguntza eskatu behar izaten dugu.

Ahal den neurrian, lagungarria da gu baino gazteagoa den jendearekin harremanak izatea eta beste belaunaldi batzuen aholkuak adi entzutea.

## Kalitateko harremanak

Zahartzearekin, geure harremanetan dagokigun tokia garbiago ikusten dugu, gizon-emakume bakoitzak atzean daraman historia osoa ekartzen baitu berekin.

Harremanak izateko modua bizi osoan izan ditugun gaitasun eta esperientziekin lotuta dago, bai halaber, orain aukeratzen dugun bidearekin. Hona hemen kalitateko harremanen eskema:





## Gogoeta egiteko...

Beti izanen da maite ditugun pertsonetik harremanak hobetzeko modua. Hona hemen komunikazioa hobetzeko zenbait aholku.

1. Aztertu eta ikusi zure harremanetarako baliagarriak ote diren.

- Momentu guztiak ez dira berdinak komunikaziorako. Intereseko zerbait baldin baduzu norbaitek hitz egiteko, momentu eta leku egokia aukeratu.
- Komunikazio egokia izateko, hitz egiteko eta entzuteko jarrera egokia behar da. Barrena askatzeko edo liskarretan hasteko gogoia baduzu, hori ez da komunikaziorako momentu ona.
- Komunikazioa hobea izanen da, besteak dioena aditzeko jarrera badugu: entzutea, solasgai dugun egoerak besteari eragiten dion sentimendua (tristura, poza, haserrea...) eta bere ikuspuntua ulertzen saiatzea. Lagungarria da, halaber, besteari erakustea entzuten ari garela, ulertzen saiatzen ari garela.
- Gauzak ongi adierazten saiatu behar dugu. Horretarako, lehenbizi, gauzak argitu behar dira: zer gertatzen zaidan ezagutzea eta hori adieraztea baina solaskidea mindu gabe, konparazio batera: "gustatuko litzaidake zu nirekin paseatzera etortzea, horrela atseginagoa izanen baita" esan, eta ez "zu beti zeure kontuekin ari zara eta ez nauzu sekulan entenditzen".
- Guri gertatzen zaiguna, sentitzen duguna edo nahi duguna adieraztea da kontua, eta ez, gure ustez, besteari zer gertatzen zaion. Ez esan ezetz, baietz esan nahi badugu.

2. Pentsa ezazu nola aplikatu daitezkeen aholku horiek zure eguneroko bizitzan.

# Aisialdia eta denbora librea

Zahartzearekin, aisialdiaren erabilera aldatzen da, batez ere erretiroa hartu ondotik, denbora libre gehiago izaten baita.

## **Aisialdiaren erabilera**

Denobra librearen puska bat oinarrizko eginbeharrek hartzen dute (zainketa pertsonala, etxeko lanak, eguneroko kudeaketak), beste puska bat lan ordainduak, horrelakorik bada oraindik, eta beste bat, azkenik, norberaren eginkizunetan ematen den denborak, hain juxtu orain aztertuko duguna.

Oro har, gure gauzetarako denbora atseginerako edo aspertzeko iturri izan daiteke, garapen pertsonalerako edo gizartean parte hartzeko bide eman dezake edo zer egin jakin ezean egonean egoteko... Denbora libre hori ez da bakarrik jardueretarako erabili behar, baita gogoeta egiteko ere, atsedena hartzeko, inguruari begiratzeko, denbora joaten uzteko...

## **Aisialdia**

Bizitzaren etapa honetan, oro har, aisialdia betetzeko jarduera (telebista, irakurtzea, kirolak, esku-lanak), modu (bakarrik, familiarekin, lagunekin, bikote-lagunarekin) eta behar ezberdinak daude. Batzuek nahiago dute atsedena hartu, beste batzuek jendearekin edo naturarekin bat egin, ariketa fisikoa egin, arte-sormena landu, gauzak ikasi...

Oro har, zahartzaroan atsegin handiagoa hartzen da aisialdiko jarduera horiek beste pertsona batzuekin batera egiten direnean eta jarduera bat baino gehiago egiten denean. Bereziki garrantzitsua da ariketa fisikoa egitea, ongi mantentzeko eta disfrutatzeko.

Adin honetan, gainera, hobeki dakigu zer nahi dugun, bizi-proiektua finkatua goa dagoelako. Momentu egokia da nahi duguna egiteko, "zergatik" bizi garen pentsatu beharrean "zertarako" pentsatzen hasteko, aspaldiko afizioei ekiteko edo afizio berriak lantzeko, elkartasun proiektuetan parte hartzeko...

Ondoko galderak egitea lagungarria izan daiteke gure aisialdiaren inguruko erabakiak hartzeko: Zer egin nahi dut? Zertarako? Noiz eta nola eginen dut jarduera hori? Non egiten ahal dut? Horretarako zer baliabide daude?

Geure denbora eta geure tokiak izateko eskubidea dugu.





## Gogoeta egiteko...

1. Zuretzako denborarik gordetzen al duzu?
2. Gogora ekarri jarduera atsegin batzuk. Zentzumenak lantzeko lehen adierazi ditugunez gainera, badira beste batzuk:
  - Sormena lantzekoak (zura lantzea, pintura, gure oroitzapenak idaztea, jardueraren bat antolatzea...).
  - Komunikazioa bultzatzekoak (familiakoak bisitatu, mahai-jokoak, korroak, musu ematea...).
  - Eguneko berriak segitzekoak (egunkariak irakurri, telebista, irratia, auzokoekin hitz egin, hitzaldiak...).
  - Gure prestakuntza hobetzekoak (musika, liburuak, hitzaldiak, antzerkia...).
  - Denbora pasakoak eta ongi pasatzekoak (lehiaketak, telebista, erosketak, zinea, bildumak, bidaiak, ibilaldiak, eguzkia hartzea, solaskide atsegin batekin hitz egitea...).
  - Gauza berriak ezagutzekoak (bidaiatu, toki berriak ezagutu, igeri egiten ikasi, toki berrietatik paseatzea...).
  - Jarduera osasuntsuak (paseatu, mendira joan, yoga, gimnasia arina, igeriketa, otordu osasuntsu batekin disfrutatzea, lorategia zaintzea...).
  - Urkoari laguntzeko eta geure autoestima sendotzekoak (boluntario gisa, gizarte erakundeetan laguntzea, baratzeak, etxeko lan-konponketak, familiakoak zaintzea...).
  - Jarduera espiritual eta erlijiosoak (otoitz egitea, Jainkoarekin bat egitea, gogoeta egitea, geure buruari gauzen zergatikoak galdetzea...).

# Zure ingurua eta gizarte harremanak

Etxea zahartzaroaren toki nagusia da. Baina, gizon-emakumeak gizaki sozialak gara bizialdi guztietan eta etxetik kanpoko bizitza soziala oso garrantzitsua da beti. Taldeetan eta elkarteetan parte hartzea lagungarria da norberaren eta gizartearen garapenerako.

## **Ingurune seguru eta atsegina**

Zahartzean inguru seguruago eta atsegina behar izaten dugu. Ahal bada, ona da etxea zaharberitzeko lanak aprobetxatzea etxebizitzako segurtasuna hobetzeko (ikus Eritasunei aurrea hartu eta eritasunak sendatzea izeneko atala), alegia, argiak, sartzeko bideak, igogailua...

Era berean, kaleko oztopo arkitektonikoak kentzen ari dira poliki-poliki eta baliabide gehiago eskaintzen dizkigute, nahiz eta oraindik asko dagoen egiteko.

## **Eskura ditugun baliabideak**

Mota askotako jarduerak ditugu eskura: soziokulturalak, hezkuntzakoak, ibilaldiak, bisitak, bainuetxeak, ariketa fisikoa egitekoak...

Bestalde, boluntarioen taldeetan parte hartuz gero (elkartek, GKEak...), gizartearentzat onuragarriak diren ekintzak garatzen lagunduko dugu.

Egoera jakin batzuetarako, laguntza emateko talde antolatuak dituzu.

Nafarroan, herritarrei laguntzeko hainbat zerbitzu publiko ditugu, beharra duzun guztietan erabiltzen ahal dituzunak (Oinarrizko Gizarte Zerbitzuak, Emakumeari Laguntzeko Zentroak, Adimen Osasuneko Zentroak, Nafarroako Gizarte Ongizatearen Institutua...).

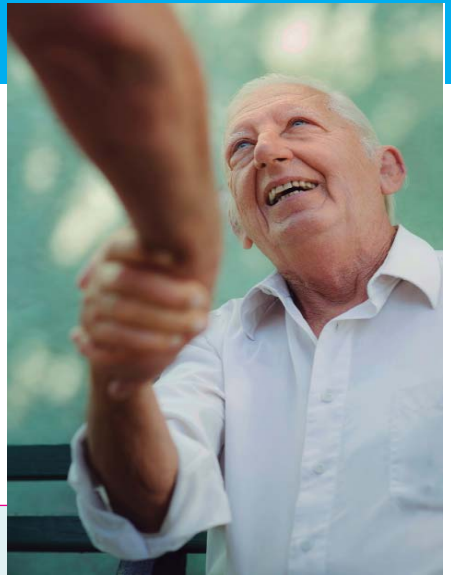
Adin honetara iritsita, badituzu bizitzeko zenbait alternatiba: etxean bizitzea, apartamentu babestuak, etxebizitza komunitarioak, zahar-etxeak... Badira beste alternatiba batzuk pertsonalagoak, edo kolektiboak (konponbide bate-ratua bilatzen duen jende-talde bat elkartzea).

Informazio gehiago nahi izanez gero, gizarte zerbitzuetara edo osasun etxera jo.

## **Bizi proiektuarekin segitzea**

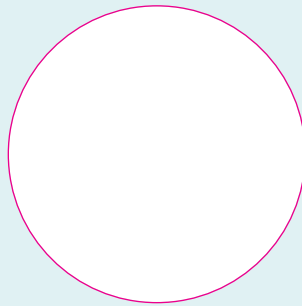
Nolanahi ere, nork bere bizimodua aukeratzea da kontua, nora jo nahi dugun erabakitzea, gure bizi proiektua etengabe garatuz eta zuzenduz (lehen Hemen eta orain... eta segi aurrera izeneko atalean komentatu dugun bezala).



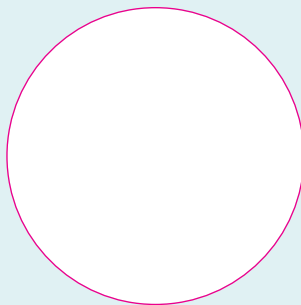


## Gogoeta egiteko...

Borobil hau gazta-zatitxoek kutxa bat balitz bezala, adierazi zure bizitzako gairik inportanteenak (andrea/gizona, familia, zure afizioak, lagunak, boluntario lana, baratzea...). Gai bakoitza gazta-zatitxo bat da, handiagoa edo txikiagoa, kentzen dizun denboraren arabera.



Orain, berriz, adierazi nola nahi zenukeen banatu zure denbora; hau da, zenbat denbora eman nahi zenukeen gai bakoitzari (andrea/gizona, familia, zure afizioak, lagunak, boluntario lana, baratzea...).



Zer aldatu beharko zenuke bizitzan hori horrela izateko? Gizartearen zein baliabide erabiltzen ahal duzu horretarako?

# OHARRAK



A sheet of white paper with horizontal dotted lines for writing, pinned to the top edge by a red pushpin.

# OHARRAK



# HONATX NIRE ZAINKETA-PLANA

## GORPUTZA ZAINZKEKO:

- Ariketa fisikoa
- Ez erretzea
- Elikadura
- Afektibitatea, sexualitatea
- Erorketak prebenitzea
- .....

## BURUA ZAINZKEKO:

- Irakurtzea, bidaiatzea
- Zinema, musika, pintura
- Jolasak, gurutzegramak
- Pentsamendu atseginak
- Nire sentimenduak
- .....

## INGURUNEA ZAINZKEKO:

- Familia, lagunak
- Denbora librea
- Bizitza soziala
- Etxe segurua
- Errepideak zeharkatzea
- .....

### **Ale gehiago eta argibideak:**

Nafarroako Osasun Publikoaren eta  
Lan Osasunaren Institutua

Osasuna Sustatzeko eta  
Politika guztietan Txertatzeko Atala:  
<http://www.isp.navarra.es>